



علم و ورزش

ورزش هوایی و تقویت حافظه

مودی - تحقیقات بسیاری نشان داده است که ورزش علاوه بر این که ابزار ارزشمندی برای حفظ سلامت جسمانی است رابطه نزدیکی با سلامت روانی و به ویژه پیش گیری از بروز ناهنجاری های روانی دارد. ورزش از اضطراب و افسردگی می کاهد و اعتماد به نفس را افزایش می دهد. شرکت در فعالیت های ورزشی به اجتماعی شدن و کسب مهارت و کفایت و همچنین دوست یابی و ارتباط سالم با هم سالان کمک می کند. در جریان فعالیت های ورزشی شدید میزان ترشح اندورفین ها افزایش می یابد و به همین دلیل ورزشکاران پس از انجام تمرینات احساس لذت و آرامش خاصی می کنند. با توجه به شباهت بین اندورفین ها و ترکیبات افیونی، ورزش کردن می تواند جایگزین سوء مصرف مواد مخدر در معاندان شود. تمرینات ورزشی مدام میزان جریان خون در مغز را افزایش می دهد و موجب اکسیژن رسانی و تغذیه بهتر نرون های مغز می شود و از تنگ شدن عروق مغز جلوگیری می کند. این تاثیرات موجب پیش گیری از فراموشی و زوال توانمندی های ذهنی در سالمندی می شود. تمرینات ورزشی می تواند نرون ها را در مقابل آسیب و صدمه مقاوم و از بروز بیماری های آلزایمر و پارکینسون تا حدود زیادی جلوگیری کند. کتکولامین ها گروهی از مواد شیمیایی هستند که به عنوان انتقال دهنده شیمیایی عمل می کنند. نوراپینفرین و دوپامین بر یادگیری و حافظه تاثیر می گذارند. تمرینات منظم، ترشح این هورمون ها را افزایش می دهد و مقدار آن ها را در پلاسمای خون زیاد می کند، بنابراین انجام تمرینات ورزشی به طور منظم می تواند از طریق افزایش ترشح انتقال دهنده های شیمیایی، موجب تقویت حافظه و تغییرات خلقی شود. تمرینات ورزشی و به ویژه دویدن می تواند موجب افزایش اندورفین ها شود بنابراین می توان گفت تاثیرات خلقی ناشی از ورزش به طور عمده ناشی از ترشح اندورفین هاست.

تاثیر ورزش بر حافظه  
آهسته دویدن، راهپیمایی، دوچرخه سواری و حرکات موزون نیز مانند راه رفتن سریع موجب بهبود حافظه و زمان واکنش در سالمندان می شود. پژوهشگران دریافته اند سالمندانی که در یک برنامه تمرینی قدرتی و انعطافی به مدت یک ساعت و ۳ بار در هفته و در طول ۴ ماه شرکت کردند عملکردشان در اجرای آزمون های حافظه بهبود یافت. اگر چه این گونه بهبود حافظه، بیشتر در سالمندانی که تمرینات هوازی انجام می دهند رخ می دهد، اما تحقیقات بیشتر نشان داده است که هیچ تمرین ورزشی نسبت به تمرینات ورزشی دیگر از لحاظ تاثیر بر حافظه برتری ندارد. به عبارت دیگر بین ورزش های مختلف از جهت تاثیر بر حافظه تفاوت معناداری مشاهده نمی شود. تاثیرات تمرین بر سلول های عصبی، ناشی از افزایش جریان خون در مغز است که منجر به آزاد شدن فاکتورهای رشد می شود و می تواند از سکنه مغزی پیش گیری کند. از سوی دیگر تمرینات ورزشی می تواند مانند برخی ترکیبات دارویی، موجب آزادسازی سروتونین، نوراپینفرین و دوپامین شود. به طور کلی محیط های چالش برانگیز که شامل ۳ عامل موقعیت های یادگیری فشرده، تعامل های اجتماعی و فعالیت های فیزیکی است نقش مهمی در افزایش تعداد سلول های مغز در جانداران مختلف و حتی انسان دارد.

تاپ نیوز

استان های دیگر قرار نیست در جابزنند تا خراسان جنوبی جزو ۱۰ استان برتر شود

مدیر کل تربیت بدنی:



دلایل خاص خود عملیاتی نشده است. غول خفته ورزش استان درون افراد است مدیر کل تربیت بدنی استان افزود: غول خفته ورزش استان درون افراد است، نحوه تفکر، پیشش و نگرش افراد است که اگر این ها تغییر

قاسمی - بنا نیست استان های دیگر در جابزند تا ورزش خراسان جنوبی در سال ۹۳ جزو ۱۰ استان برتر کشور باشد. مدیر کل تربیت بدنی استان با بیان این مطلب و شرح چگونگی تدوین برنامه استراتژیک ۵ ساله به خبرنگار ما گفت: تقویم ورزشی هیئت ها یک بحث عملیاتی و بیشتر زیر نظر فدراسیون هاست، اما برنامه استراتژیک ۵ ساله بر اساس چشم انداز تدوین شده است که بر اساس آن در سال ۹۳، ورزش استان ما جزو ۱۰ استان برتر کشور خواهد شد. «قدیری» ادامه داد: در حال حاضر برنامه تدوین شده است اما چون برنامه چشم انداز ادارات کل باید متاثر از چشم انداز سازمان تربیت بدنی کشور باشد مراحل و ایرایش نهایی را طی می کند.

در هفته چهاردهم لیگ ۳ فوتبال اتفاق افتاد:

توقف «۰۴» در برابر تربیت بندر عباس

را کسب نکرده بودیم، تیم ها زیادی ما حساب بندر عباس با سیستم ۱-۴-۵ و با ۵ دفاع متعزز



بازی می کردند ولی حالا جلوی ما خیلی بسته تر بازی می کنند. «حسین کوثری» ادامه داد: تیم

حسینی - پادگان ۰۴ (صفر) تربیت بندر عباس (صفر) داور وسط: سیامکی کمک ها: حسین نعیمی و مجتبی محمدی از خراسان شمالی تیم فوتبال ۰۴ نماینده استان در رقابت های دسته ۳ فوتبال کشور در هفته چهاردهم این مسابقات با نتیجه مساوی بدون گل در برابر تربیت بندر عباس متوقف شد. به گزارش خبرنگار ما در این دیدار که عصر روز دوشنبه و در هوای سرد استادیوم آزادی بیرجند برگزار شد دو تیم در یک بازی نه چندان زیبا که بیشتر در میانه میدان در جریان بود در نهایت نتوانستند به دروازه یکدیگر راه پیدا کنند. تیم تربیت بندر عباس که پس از سقوط از رقابت های دسته ۲ فوتبال ناچار به رقابت در دسته سوم در فصل جاری شده است، به هیچ عنوان نمی خواست بازنده این دیدار باشد، چرا که هم اکنون با کسب ۱۵ امتیاز در رده هفتم جدول قرار دارد. به گزارش خبرنگار ما بازی بسته و دفاعی تیم میهمان در این دیدار باعث شده بود که بازیکنان «۰۴» هم نتوانند تاکنیک های مورد نظر خود را در زمین پیاده کنند و از چند موقعیت خطرناکی که روی دروازه حریف ایجاد شد به خوبی بهره ببرند. تربیت بندر عباس هم در این بازی صاحب چند موقعیت شد که نتوانست از آن بهره ای ببرد. سسر مربی «۰۴» پس از پایان بازی گفت: فشار زیادی را در این بازی خانگی تحمل کردیم، چون در بازی های دور رفت امتیاز زیادی



عکس از آرشبو

رویدادهای ورزشی

برگزاری مسابقات وزنه برداری نوجوانان استان

قهرمانان مسابقات وزنه برداری نوجوانان استان در مسابقات دهه فجر معرفی شدند. رئیس هیئت وزنه برداری خراسان جنوبی گفت: این مسابقات در سالن وزنه برداری فوت مجموعه ورزشی ولایت بیرجند برگزار شد. «محمدعلی خالدی» افزود: در پایان در اوزان ۱۰ گانه احسان گرامیان، محمد رضا داوودی، کیوان گرامیان، محمد محمدی، همایون خالدی، محسن خسروی، مسیبل یوسفی، وحید صداقت، مصطفی مقدم و محمد رضا اسداللهی به عنوان نفرات اول معرفی شدند و حکم و مدال گرفتند. به گفته وی داوری این دور از مسابقات بر عهده حسن پوشیده رو، حسین ذوقی و آرمان خالدی بود.

دوچرخه سواری بعد از ۱۷۰ روز رکاب زدن وارد سریشبه شد

شعبی: یک دوچرخه سوار به نام روح... بصیری که از شهریارشهر حرکت کرده بود بعد از طی ۱۷۰ روز رکاب زنی وارد سریشبه شد و با رئیس شورای اسلامی و شهردار دیدار و گفت و گو کرد. وی اهداف سفر خود در ارج نهادن به پیام معظم رهبری به اصلاح الگوی مصرف، تجلیل از ایثارگری ملت ایران در دوران دفاع مقدس عنوان کرد.

جوان قایمی قهرمان هاپکیدوی کشور شد

حقانی: جوان ورزشکار قایمی عضو تیم هاپکیدوی استان در سیزدهمین دوره مسابقات کشوری هاپکیدوی در کرج، عنوان قهرمانی را به خود اختصاص داد. سرپرست مربی تیم هاپکیدو قاین به خبرنگار ما گفت: مصطفی کارگر در وزن ۶۵ کیلوگرم موفق به کسب این مقام شد. «فرهنگ» افزود: این مسابقات با شرکت ۴۰۰ ورزشکار در ۳۱ تیم در کرج برگزار شد. وی ادامه داد: این ورزشکار تاکنون ۳ بار در هاپکیدو و یک بار در کیوکوشین قهرمان کشور شد.

تیم شهید دهجو فاتح مسابقات والیبال خوسف شد

مسئول: مسابقات والیبال دسته های آزاد خوسف جام شهیدان غلامعلی دهجو و حسین باقی با برتری تیم شهید دهجوی معصوم آباد پایان یافت. به گزارش خبرنگار ما این مسابقات که به مناسبت دهه فجر در سالن شهید نجفی خوسف آغاز شد ۶ تیم شهید باقی، شهید شرفی، شهید دهجوی معصوم آباد، شهید باقی تقاب، شهدای سیوجان و شهدای عبادی خوسف با هم رقابت کردند. در پایان تیم های شهید دهجو، شهید باقی و شهید شرفی هر ۳ از معصوم آباد مقام های اول تا سوم را کسب کردند.

تیم جودوی استان در مسابقات کشوری حضور می یابد

تیم جودوی استان به مسابقات قهرمانی بزرگسالان کشور اعزام می شود. به گزارش روابط عمومی خانه ورزش، این مسابقات از بیست و نهم بهمن ماه در استان اصفهان برگزار می شود. برای تیم منتخب استان روح... مالدار، یدا... غلامی، هانی جواد، حمید خدادوست، بهروز مالکی و قاسم احمدی مبارزه خواهند کرد. مربی گری تیم اعزامی را حسن کارکن و سرپرستی آن را محمد صالح صالحی بر عهده دارند.

**داخل گود**

**صعود ۶ تیم به دور دوم مسابقات فوتسال جام فجر سربان**  
تیم های صعود کننده به دور دوم مسابقات فوتسال جام فجر سربان مشخص شدند. به مناسبت دهه فجر مسابقات فوتسال جام فجر با حضور ۱۳ تیم در شهرستان سربان آغاز شد که به صورت دوره ای با هم به رقابت پرداختند. در این بازی ها تیم های ستاد نماز جمعه، پایگاه امام، پیام نور، کانون آدینه، دهباری و بغداده و شهید محمدپور به دور دوم مسابقات صعود کردند.

**مسابقات فوتسال روستاییان بیرجند آغاز شد**  
مسابقات فوتسال روستاییان شهرستان بیرجند با نام جام فجر آغاز شد. در این مسابقات که در زمین چمن مصنوعی

فاطمه شربت دار به ترتیب مقام های اول تا سوم را کسب کردند.

**برترین های شطرنج قهستان معرفی شدند**  
یک دوره مسابقه شطرنج ویژه بانوان به مناسبت گرامی داشت دهه فجر در بخش قهستان شهرستان درمیان برگزار شد. به گزارش روابط عمومی اداره تربیت بدنی این شهرستان در پایان خانم ها فاطمه ناصری، بتول خافنی و حکیمه علی نژاد به ترتیب مقام های اول تا سوم را کسب کردند.

**معرفی نفرات برتر مسابقات پینگ پنگ بانوان سریشبه**  
یک دوره مسابقه پینگ پنگ ویژه بانوان به مناسبت گرامی داشت دهه فجر در شهرستان سریشبه برگزار شد. در این مسابقه که به صورت ۲ حذفی انجام شد طیبه حسینی، نیره قربانی،

پیک امکانی برای ارتباط شما با ستون «حرف مردم»

پیک

روزنامه خراسان جنوبی

پیک